

Atención Plena

CADA DÍA DE ESTA SEMANA, INTENTA SER CONSCIENTE Y BRINDAR ATENCIÓN PLENA A ALGUNA ACTIVIDAD DE TU RUTINA DE MANERA DIFERENTE. POR EJEMPLO, CUANDO LAVES TRASTES, ESTÉS HACIENDO FILA, ESTÉS SENTADA ABURRIDA, CAMINES A LA TIENDA, ETC. ANTES DE IRTE A DORMIR CADA NOCHE, PIENSA AL MENOS EN UN EJEMPLO DE "CONCIENCIA PLENA".

¿Cuál era la situación? ¿Dónde estabas, con quién estabas, qué estabas haciendo?	¿Qué emociones, pensamientos, sensaciones, notaste antes de decidir experimentar esta acción con "plena conciencia"?	¿Qué emociones, pensamientos y sensaciones notaste MIENTRAS practicabas la "plena conciencia"?	¿Qué aprendiste de esta experiencia?	¿Qué emociones, pensamientos/sensaciones, tienes AHORA mientras escribes este registro?
Lavando los platos después de cenar	Me estaba sintiendo agobiada. Los hombros y el estómago estaban tensos y estaba pensando "ojalá Cris no hubiera usado tantos platos".	Sentí el agua tibia en mis manos, disfruté viendo la espuma en los platos, el tiempo pareció detenerse por un momento.	El hecho de poner atención en sensaciones físicas, me trae al momento presente y una tarea aburrida se vuelve más interesante.	Siento el soporte de la silla en la que estoy sentada, la sensación del lápiz, y me siento agradecida de que un día largo haya terminado.